

# Visualisieren

Ein Ausschnitt aus einer Sportpsychologie-Vorlesung

Von Dr. Matteo Sattler, Uni Graz

Ergänzt von mir 😊

# Was ist Visualisieren?

- Mentales Erzeugen / Wiederholen von persönlichen Erfahrungen
- Gedächtnisinhalte bilden sinnvolle Sequenz von Vorstellungsbildern
- Internale Erfahrung durch Neu-Erzeugung / Wiederholung
- Eine Art der Simulation
- Starke Ähnlichkeit zu realen (sensorischen) Empfindungen

# Warum sollte ich das überhaupt machen?

- Psychische und physische Fähigkeiten verbessern
- Rehabilitation
- Training
  - Neues Verhalten lernen / Altes Verhalten modifizieren
- Wettkampfvorbereitung
  - Analyse der Gegner (Style, Strategie, Stärken, Schwächen)
  - Spielsequenzen / Situationen visualisieren

# Was kann mir beim Visualisieren helfen?

So viele Sinne wie möglich miteinbeziehen:

- Visuell: Linie vom Abschlag bis zum Hole/zur Bande verfolgen
- Kinästhetik: wissen wo Schläger ist, Gewichtsverlagerungen für maximale Power
- Auditiv: Sound, wenn der Schläger den Ball trifft/wenn der Ball ins Loch fällt
- Taktil: Gefühl des Schlägers in der Hand
- Olfaktorisch: Geruch der frisch gemähten Wiese

# Und was noch?

- Gefühle und Gedanken miteinbeziehen:
  - Selbstvertrauen, angemessene physiologische Aktivierung, Motivation, Freude. Positiven Fokus aufrecht halten.
  - Negative Emotionen aufarbeiten
- Für negative Situationen Lösungswege “vorbereiten”
- Image Timing
  - Reale Zeit = mentale Zeit
  - Langsameres Visualisieren bei Anfängern gut
- Verwendung von Video und Bildmaterial (zur Unterstützung)
- Durchführung und Ergebnis der Handlung visualisieren

# Minigolf-Spezifisch (von mir ergänzt)

Beim Minigolf haben wir die spezielle Situation, dass wir das Visualisieren nicht nur gut im Training nutzen können, sondern auch während des Wettkampfs.

Vor jedem Schlag können wir uns ganz genau vorstellen, wie der Ball läuft und wie sich das Schlagen anfühlt.

Außerdem können wir bei jedem Schlag versuchen so positiv wie möglich zu denken, und uns vorstellen, wie wir genau das schaffen, was wir wollen (Ball rollt durchs Hindernis, Ball rollt ins Loch, etc.)

# Tipps aus meiner eigenen Erfahrung

- NEIN versteht der Kopf nicht – also Gedanken vermeiden wie „Nur **nicht** nach rechts verschießen“, stattdessen lieber „Leicht links anhalten“
- Verbessere nicht den vorherigen Schlag, sondern konzentriere dich auf den Schlag, den du machen möchtest. Vermeide den Satz „Nur ein bisschen schneller/langsamer/weiter links/rechts“
- Visualisieren will geübt sein, v.a. um negative Gedanken „auszusperren“ – fangt also gerne jetzt zu Hause schon damit an.